

## Раджа Йога

### [Оглавление]

#### Глава I

#### ВВЕДЕНИЕ

Все наше знание основано на опыте. То, что называется выводным знанием, где мы идем от частного к общему или от более общего к особенному, тоже основано на опыте. В науках, называемых точными, легко найти истину, поскольку она приложима к частному опыту любого человека. Ученый не призывает во что-то верить, но располагает результатами, добытыми из его опыта, так что, когда, основываясь на своих заключениях, он предлагает поверить этим результатам, он обращается к некоему всеобщему опыту человечества. В каждой точной науке есть основа, общая для всего человечества, что позволяет сразу распознать истинность или ложность выводов, делаемых из нее. Вопрос заключается в следующем: располагает или нет религия подобной основой? Я должен ответить на этот вопрос как утвердительно, так и отрицательно.

Во всем мире принято считать, что религия основывается на вере и веровании и по большей части состоит только из различных теорий, в силу чего различные религии не находят согласия одна с другой. Эти теории в свою очередь основаны на вере. Некто утверждает наличие великого Существа, сидящего над облаками и управляющего оттуда вселенной, и требует, чтобы я поверил исключительно на основании его утверждения. Совершенно таким же образом я могу иметь собственные идеи и требовать, чтобы другие поверили в них, но, если меня спросят, почему мне должны верить, мне будет нечего сказать. По этой причине религия и метафизическая философия пользуются сегодня дурной славой. Образованный человек склонен думать, что все эти религии просто набор теорий без критерия для их проверки, так что всякий проповедует свои излюбленные идеи. Тем не менее, основа для всеобщей веры в религию существует, и ей подчинено все многообразие теорий и все многообразие идей различных идейных течений разных народов. Исследуя эту общую основу, мы приходим к выводу о том, что и она представляет собой всеобщий опыт.

Начнем с того, что, как показывает исследование религий мира, они делятся на две категории: одни обладают Священным писанием, у других Книги нет. Религии, обладающие Книгой, наиболее сильны и имеют наибольшее число последователей. Религии без Книги, как правило, прекратили свое существование, а немногие из них, возникшие недавно, исповедуются группкой верующих. Общее же у всех религий то, что истины, которые они проповедуют, есть результаты опыта отдельных личностей. Христианин предлагает принять его веру, поверить во Христа, поверить в него как в воплощение Бога, поверить в Бога, в существование души, в ее способность к совершенствованию. Если спросить христианина, на каком основании в это должен поверить я, он ответит, — потому что он верует в это. Однако, исследуя истоки христианства, вы придете к выводу, что эта религия основана на опыте. Христос говорил, что видел Бога” его последователи, — что чувствуют Бога и так далее. Аналогичным образом буддизм основывается на опыте Будды. Будда познал определенные истины, увидел их, вошел в соприкосновение с ними и поведал о них миру. Это же относится и к индуизму. Авторы Священных книг, называемые риши, или мудрецами, объявляют, что они узнали из опыта определенные истины и теперь проповедуют их. Из сказанного явствует, что все религии мира строятся на универсальном и непреложном принципе всего нашего знания — на непосредственном опыте. Вероучители видели Бога, они видели собственные души, они видели свое будущее, они видели вечность, и что они видели, то и проповедуют. Однако есть и отличие: большинство религий, особенно в современный период, выдвигает странное утверждение о том, что этот опыт невозможен в наши дни, что он был доступен лишь немногим, лишь основоположникам соответствующих религий, которые и носят их имена. В наши дни их опыт устарел, поэтому мы должны принимать религию на веру. Я с этим категорически не согласен. Если в мире, неважно, в какой области знания, был зафиксирован какой-то опыт, то отсюда явно следует, что этот опыт был возможен миллионы раз до этого и будет повторяться до бесконечности. Единообразие — непреложный закон природы, что произошло однажды, может происходить всегда.

Именно поэтому учителя йоги утверждают не только что религия основывается на опыте древних времен, но что человек не способен быть религиозным, если он сам не обладает теми же самыми восприятиями. Йога и есть наука, обучающая нас развивать эти восприятия. Нет смысла рассуждать о религии, пока человек не почувствует, о чем идет речь. Почему на свете столько напряженности, столько драк и ссор во имя Бога? Во имя Бога пролилось больше крови, чем по любой другой причине, и все потому, что люди не обращаются к первоисточнику, а удовлетворяются соблюдением обычаев праотцев и желают, чтобы и другие поступали, как они. Какое право имеет человек заявлять, что у него есть душа, если он ее не ощущает, или что Бог есть, если он Его не видит? Если Бог есть, мы должны Его видеть, если душа есть, мы должны как-то чувствовать ее, иначе лучше не верить. Лучше быть откровенным атеистом, чем ханжой. С другой стороны, современный подход “образованных” людей заключается в том, что религия, метафизика и все поиски Высшего Существа тщетны. Люди же полуобразованные полагают, что у всего этого нет основы и их единственная ценность состоит в том, чтобы служить мотивацией для добродетельной жизни. Когда человек верует, он становится лучше, моральнее, становится хорошим гражданином. За этот подход никого нельзя винить, поскольку людей учат верить просто в пустые слова, не таящие под собой сути. От них требуется жить словами, ну как это можно сделать? Если бы человек мог жить словами, я не испытывал бы ни малейшего уважения к человеческой природе. Человек ищет истину, хочет познать ее с помощью личного опыта, и только если он уловил истину, понял ее, пережил самой глубиной своего существа, только тогда, как сказано в Ведах, исчезнут все сомнения, рассеется тьма и ясным станет то, что казалось запутанным. “О, дети бессмертия, даже те, кто живет в высшей из сфер, путь найден, есть выход из всей этой тьмы, надо воспринять Того, кто превыше всякой тьмы, ибо нет иного пути” .

Наука раджа-йоги предлагает человечеству практический, научно разработанный метод постижения этой истины. Каждая наука должна, прежде всего, иметь свой метод исследования. Если вы намерены стать астрономом, то, сколько бы вы ни сидели и ни произносили “Астрономия! Астрономия!”, это ни к чему не приведет. То же самое относится и к химии. Необходим метод. Надо пойти в лабораторию, взять нужные вещества, смешивать их, экспериментировать с ними — так дается знание химии. Желая быть астрономом, человек идет в обсерваторию, обучается пользоваться телескопом, наблюдает звезды и планеты — так он может стать астрономом. Каждая наука пользуется своими приемами. Я могу прочесть вам тысячу проповедей, но они не сделают вас

религиозными, пока вы не усвоите метод. Все это истины, познанные мудрецами всех народов, всех времен, людей чистых и бескорыстных, не имевших иной цели, кроме добра для всех. Они все утверждают, что открыли истину более высокую, нежели та, что дается нам через чувственные восприятия. Все это они приглашали проверить. Они просят нас использовать их методы и честно применять их, а если выяснится, что мы не обнаружим эти высшие истины, значит, они не существуют. Однако, прежде чем мы это сделаем, нерационально отвергать утверждения мудрецов. Итак, мы должны честно трудиться, следуя предписанному методу, и мы увидим свет.

Приобретая знание, мы пользуемся обобщениями, а обобщения строятся на наблюдении. Сначала наблюдаются факты, затем они обобщаются, потом из них выводятся заключения или устанавливаются принципы. Невозможно познать ум, внутреннюю природу человека, мысль, если у нас нет способа вести наблюдение за происходящим внутри нас. Сравнительно легко вести наблюдения во внешнем мире, тем более что для этой цели существует множество инструментов, но нет инструментов, с помощью которых мы могли бы наблюдать за собой. Однако подлинная наука строится на наблюдениях. Без анализа наука превращается в чистое теоретизирование. Вот почему с самого начала так ссорятся между собой психологи, за исключением тех, кто нашел метод наблюдения.

Наука раджа-йоги, прежде всего, дает нам способ наблюдать за нашими внутренними состояниями. Инструментом здесь служит сам ум. Сила внимания, соответственно направленная вовнутрь, помогает изучать ум и проливает свет на факты. Сила ума похожа на рассеянный свет, но собранный в луч, этот свет многое освещает. Это и есть наш единственный инструмент познания. Мы все им пользуемся для изучения внешнего и внутреннего мира, но психологу необходимо детальное исследование мира внутреннего, он тут поступает так же, как ученый при исследовании внешнего мира. Это требует навыка. Нас с самого детства приучают обращать внимание на мир вне нас, не на внутренний мир, и в результате многие из нас почти утрачивают способность наблюдать свой внутренний механизм. Повернуть ум вовнутрь, не давая ему непрестанно обращаться во внешний мир, заставить его напрячь все силы, сосредоточить их на нем самом, с тем чтобы он познал себя, — очень трудное дело. Но это единственный способ научного исследования.

А какая польза от такого рода знания? Прежде всего, знание есть само по себе высочайшая награда за усилия, но есть и конкретная польза — избавление человека от страдания. Когда, анализируя собственный внутренний мир, человек как бы лицом к лицу сталкивается с тем, что неуничтожимо, что по природе вечно чистое и совершенное, он больше не может испытывать ни боли, ни страдания. Все страдания — от страха, от неудовлетворенных желаний. Обнаружив, что он никогда не умирает, человек освобождается от страха смерти. Увидев собственное совершенство, он перестает испытывать тщеславные желания. Эти две причины его страдания исчезают — и наступает блаженство, несмотря на то, что человек продолжает оставаться в своей телесной оболочке.

Единственный метод, которым достигается это знание, именуется сосредоточением. Химик в лаборатории сосредоточивает всю энергию своего ума, фокусирует ее и направляет на вещества, секреты которого пытается понять. Астроном сосредоточивает всю силу своего ума на звездном небе, и звезды. Солнце и Луна открывают ему свои тайны. Чем сильнее я сосредоточусь на предмете моего разговора с вами, тем лучше я сумею объяснить вам его. И чем сосредоточеннее вы меня слушаете, тем лучше вы меня поймете.

Как было собрано все знание мира, если не через концентрацию мыслительной энергии? Мир готов открыть нам свои тайны, если мы знаем, как постучаться в дверь. Сила ума в его способности сосредоточиваться. Сила человеческого ума не имеет пределов. Секрет в том, что, чем сильнее сосредоточенность, тем острее ум.

Сосредоточиваться на вещах вне нас легче — наш ум, естественно, обращен вовне; но религия, психология или метафизика, где субъект и объект едины, требуют иного. Объект находится внутри нас, сам ум и является объектом, то есть ум исследуется при помощи ума же. Вам известно, что у ума есть свойство, которое называется рефлексией. Вот я сейчас говорю с вами. В это самое время я будто стою в сторонке, как если бы я был собственным двойником, который знает и слышит все, что я говорю. Человек работает и думает в одно и то же время, а частица его ума будто бы со стороны наблюдает за этими размышлениями. Сила ума должна быть сфокусирована и обращена на сам ум, тогда как яркий солнечный луч освещает то, что таится в самых темных уголках. Так и луч ума открывает самые потаенные его секреты. Таким образом, мы приближаемся к основе веры, к подлинной сути религии. Мы сами увидим, есть ли у нас душа, длится ли наша жизнь пять минут или вечность, есть ли Бог во вселенной или за ее пределами. Все откроется нам. Этому и учит раджа-йога. Ее цель — научить, как сосредоточивать силу ума, чтобы затем проникнуть в его самые глубокие слои, как обобщить то, что мы узнаем, и сделать из этого выводы. Не нужен поэтому вопрос о том, что представляет собой наша религия, деисты мы или атеисты, христиане, иудеи или буддисты. Мы все — люди, и этого достаточно. Каждый человек имеет право и обладает силой стремиться к религии. Каждый человек имеет право спрашивать, в чем причина, и сам отвечать на этот вопрос, нужно только захотеть.

Из того, что мы с вами узнали о раджа-йоге, явствует, что не требуется веры или доверия для ее изучения. Не верьте ни во что, пока не убедитесь, — вот принцип раджа-йоги. Истине не нужна подпорка, чтобы устоять. Может быть, вам кажется, будто факты, полученные в пробужденном состоянии, требуют сновидений или выдумок для своего подтверждения? Конечно же, нет. Изучение раджа-йоги требует времени и постоянной практики, отчасти физической, но главным образом психической. В процессе исследования мы увидим, насколько тесно связаны ум и тело. Если считать ум наиболее сложной частью организма, то логично предположить, что организм неизбежно воздействует на ум. В больном организме ум не может быть здоров. В здоровом теле ум здоров и силен. Когда человек сердится, его ум теряет равновесие. Таким же образом, когда теряет равновесие ум, то это сказывается на всей работе организма.

У большинства людей ум столь слабо развит, что он, как правило, находится под контролем тела. Значительная часть человечества недалеко ушла от животных. Более того, во многих случаях способность человека к самоконтролю ненамного превышает эту способность у низших представителей животного мира. Мы плохо умеем управлять своим умом. Требуется определенная физическая

помощь в осуществлении контроля своего тела и ума. Когда же мы научаемся в достаточной степени контролировать свое тело, мы можем попробовать взять и ум под контроль, научиться управлять им. Управляя умом, держа его под контролем, понуждая его работать в нужном нам направлении, мы овладеваем способностью концентрировать его силу.

В соответствии с учением раджа-йоги внешний мир есть не что иное, как грубая форма более тонкого, внутреннего мира. Тонкий мир всегда причина; грубый, внешний мир — следствие, а причина — внутренний мир. Точно так же силы, действующие во внешнем мире, есть огрубленный вариант более тонких сил внутреннего мира. Человек, который раскрыл свои внутренние силы и научился ими управлять, способен контролировать всю природу, йог ставит перед собой задачу быть властелином вселенной, управлять силами природы, ни больше и ни меньше. Он хочет достичь той точки, где то, что мы называем “законами природы”, утратит власть над ним выйти за пределы их действия. Он хочет быть властелином всей природы — той, что вовне нас, и той, что внутри. Прогресс и цивилизация рода человеческого по сути означают управление природой.

Различные народы шли разными путями к контролю над природой. Как в обществе один человек стремится преодолеть природу внешнюю, а другой — внутреннюю, так и народы — кто двигался к покорению природы внешней, кто — внутренней. Иные считают, что контроль над внутренней природой обеспечивает контроль надо всем. Обе точки зрения верны в своем крайнем выражении, поскольку в действительности природа на внешнюю и внутреннюю не делится. Это деление условное и в природе не существует. Сторонники обеих точек зрения обязательно сойдутся в одной точке, пройдя весь свой путь. Как физик, продвигаясь к границам своей науки, обнаруживает, что физика растворяется в метафизике, так и метафизик неизбежно увидит, что ум и материя, обладая внешними различиями, по сути составляют Единое.

Цель и задача всех наук заключается в отыскании единства, Единого, из которого производится многообразие, того Единого, что существует в виде множеств. Раджа-йога берет своим началом внутренний мир, исследование внутренней природы, через которую возможен контроль над целым — как внутренним, так и внешним. Это очень древний подход. Он получил особое развитие в Индии, но и другие народы тоже пробовали его. На Западе этот подход считался мистическим, и тех, кто пытался воспользоваться им, сжигали на кострах или убивали как колдунов и ведьм. В Индии в силу различных причин это знание попало в руки людей, которые уничтожили девяносто процентов познанного и постарались сделать большой секрет из оставшихся десяти. В последнее время на Западе появилось множество так называемых “учителей”, которые еще хуже, чем индийские, те хоть что-то знали, а нынешние не знают ничего.

Все тайное и мистическое, что связывают с системами йоги, нужно сразу же отринуть. Лучший проводник по жизни — это сила. В религии, как и во всем другом, старайтесь отбросить то, что ослабляет вас, держитесь от этого подальше. Игра в тайны ослабляет человеческий мозг, она почти погубила йогу — величайшую из наук. Со времени своего открытия, почти четыре тысячи лет назад, йога была ясно очерчена, сформулирована и практиковалась в Индии. Поразительное явление: чем более современен комментатор йоги, тем больше нелепостей в его интерпретации, а чем древнее автор — тем он рациональней. Современные истолкователи йоги обожают таинственность. Йога оказывается монополией группки людей, окутывающих ее тайной вместо того, чтобы открыть учение дневному свету и логике. Но группка заинтересована в сохранении своей монополии.

Что касается меня, то в том, чему я учу, нет никакой тайны. Я открою перед вами все то небольшое, что известно мне самому. Что можно, я буду подтверждать доказательствами, о том же, чего не знаю, прямо скажу вам, что написано об этом в книгах. Слепая вера не нужна.

Вы должны полагаться на собственный ум и суждение, приобретать навыки и потом смотреть, получится у вас или нет. Ведите себя совершенно так же, как при изучении любой другой науки. В йоге нет ни тайны, ни опасности, в своем чистом виде она может предлагаться на улице, среди бела дня. Привнесение таинственности в йогу — вот что чревато серьезными опасностями.

Прежде чем продолжить, я расскажу в общих чертах о философии санхьи, на которой основывается вся раджа-йога. В соответствии с этой философией процесс восприятия идет следующим образом: свойства объектов, находящихся вне нас, улавливаются внешними инструментами и передаются в соответствующие центры мозга или органы, оттуда они передаются уму, который как бы сортирует их, затем их получает пуруша — душа, и таким образом возникает восприятие. После этого пуруша отдает нечто вроде приказа моторным центрам, которые выполняют требуемое действие. Все перечисленное — материально, кроме пуруши, однако материя ума значительно тоньше, чем материя внешних инструментов. Из того же, что и ум, состоит и другое тонкое материальное начало, которое называется танматра. Огрубяясь, оно становится внешней материей.

Вот как рассматривает этот вопрос санхья. Из этого следует, что интеллект отличается только утонченностью от более грубой материи внешнего мира. Пуруша есть единственное, что является нематериальным. Ум играет роль, так сказать, инструмента души, при помощи которого она улавливает внешние объекты. Ум пребывает в состоянии постоянной изменчивости и колебаний, будучи натренирован, он может обслуживать или один орган, или несколько, или ничего. Например, если я внимательно вслушиваюсь в тиканье часов, я могу ничего не видеть, хотя глаза мои открыты, а это значит, что ум не был связан в это время с органом зрения, а только с органом слуха. Ум усовершенствованный способен быть одновременно связанным со всеми органами чувств. Он обладает и рефлексивной силой, может заглянуть в собственные глубины. Йог стремится усовершенствовать это последнее качество ума: сосредоточивая всю силу ума и, обращая его на себя самого, он стремится понять, что происходит внутри. Вопрос о вере здесь просто не возникает, речь идет о методе исследования, разработанном некоторыми философами.

Современная физиология установила, что глаз не является органом зрения, что подлинный орган зрения — один из нервных центров нашего мозга, что справедливо и для остальных органов чувств. Нам говорят, что нервные центры состоят из того же материала, что и сам мозг. То же утверждают философы санхьи. Физиология постулирует это на физическом уровне, санхья — на психологическом; вывод один и тот же. Но наша область исследования лежит за пределами обоих.

Йог стремится достичь такого состояния, при котором он сумеет следить за всеми ступенями восприятия: как передается ощущение, как принимает его ум, как оно достигнет способности суждения, как передается пуруше. Занятия любой наукой требуют подготовки и освоения методик этой науки, без подготовки ее нельзя понять. Это относится и к раджа-йоге.

Необходимо соблюдать определенные правила питания, надо употреблять в пищу лишь то, что способствует чистоте ума. Сходите в зоопарк, и вы сразу поймете, в чем тут дело. Вы увидите слонов, животных огромных, но спокойных и уравновешенных, и увидите, как мечутся по своим клеткам тигры и львы, — вот что значит разница в пище. Мы черпаем из пищи все наши жизненные силы, это нам известно из повседневного опыта. Когда человек начинает поститься, сначала он ослабевает телесно, ему недостает физических сил, а через несколько дней снижаются и его психические возможности. Вначале слабеет память. Затем наступает момент, когда становится трудно думать, особенно довести мысль до конца. Приступая к практическим занятиям, нужно очень тщательно следить за питанием, позднее, когда приобретаются необходимые навыки и появляется уверенность, можно обращать на пищу меньше внимания. Молодой саженец обносят загородкой, оберегая его, когда он вырастает в дерево, загородка ему больше не нужна.

Йогу следует избегать крайностей: как излишнего комфорта, так и ненужной строгости жизни. Он не должен ни морить себя голодом, ни умерщвлять свою плоть, ибо в таком случае он не может быть йогом. Как сказано в Бхагавад-Гите: “Кто постится, кто лишает себя сна, кто слишком много спит, кто изнуряет себя трудом, кто не трудится — тот не может быть йогом” (VI, 16).

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

